

೩೯೦

ನೆನಪು-ಮರೆವು

ಎ. ಎಸ್. ಧರಣೇಂದ್ರಯ್ಯ



ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಡಿಸೆಂಬರ, ೧೯೮೮

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೩೯೦

ನೆನಪು-ಮರೆವು

ಎ. ಎಸ್. ಧರಣೇಂದ್ರಯ್ಯ



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ
ಡಿಸೆಂಬರ, ೧೯೮೮

ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಯಕ
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ: ಡಿಸೆಂಬರ, ೧೯೮೮
೫೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು

ಬೆಲೆ: ರೂ. ೧=೦೦

ಮುದ್ರಕರು:

ಜಿ. ಬಿ. ಮನ್ವಾಚಾರ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಕೊಂಡು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ' ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೂ, ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾತಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಡಳಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕೂ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಮಾಜಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾದ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದ ಅಲ್ಪಾಂಶವನ್ನಾದರೂ ಮಹಾಜನರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯೂ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರೆದು ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರಿಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯುದ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನತೆಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಒದಗುವದಲ್ಲದೆ ಎಂತಹ ವಿಷಯುವನ್ನಾದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನಮುಟ್ಟಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ೩೮೯ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟ ವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬಂದೊಡನೆ ಅವುಗಳ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳು ನಾಲ್ಕು – ಐದು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುವುದು ಈ ಮಾಲೆಯು ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಡಿನ ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯುದ ಈ ಸೇವೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆ ನಾಡಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ
೧-೧೨-೧೯೭೮

ಜಿ. ಕೆ. ನಾರಾಯಣ ರೆಡ್ಡಿ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ಅರಿಕೆ

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತೇರಗಾಂವದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ೩೯ ನೆಯ ವ್ಯಾಸಂಗ ವಿಸ್ತರಣ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಾನು ನೀಡಿದ "ನೆನಪು-ಮರೆವು" ಉಪನ್ಯಾಸದ ಸಾರಸಂಗ್ರಹ ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ-ಸಮಾಜಗಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆನಪು-ಮರೆವುಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು. ಅವೆರಡೂ ಸಿಹಿ-ಕಹಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳ ಸಿಹಿಯಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕಹಿಯಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿರುವ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿವೆ. ಅಂತಹ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳ ಸರಳ ದಿಗ್ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದಾದರೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷ.

ನೆನಪು-ಮರೆವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅಂದು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ, ಇಂದು ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ. ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯು ಇಂದು ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಯಕ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ

ಗಳಿಗೂ, ಮುದ್ರಣಾಲಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶ
ಶ್ರೀ ಜಿ.ಬಿ. ಮನ್ವಾಚಾರ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು
ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆರವಾದ ಮತ್ತೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗ
ಕ. ವಿ. ವಿ. ಧಾರವಾಡ
೨೬–೧೧–೮೮

ಎ. ಎಸ್. ಧರಣೇಂದ್ರಯ್ಯ

ಪರಿವಿಡಿ

೧. ನೆನಪು-ಮರೆವು [ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ]

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆನಪು ಮತ್ತು ಮರೆವುಗಳು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ಅನುಭವಗಳ ನೆನಪು ಹಾಗೂ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಅನುಭವಗಳ ಮರೆವು ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ನಾವೆಣಿಸುವಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ, ಸುಲಭ ವಲ್ಲ. ಹಿತಕರವಾದುದರ ನೆನಪು ಮತ್ತು ಆಹಿತಕರವಾದುದರ ಮರೆವು ನಮಗೆ ಶಾಂತಿಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಾವು ಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಮರೆತು, ಅಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಒಳ ಗಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಮುಖರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯ ತೆಯೂ ಉಂಟು. ಇದು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ತನಗಾದ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯ ಬಹುದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆತನ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತ ವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ರಚನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳತ್ತ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹರಿಸಲು ವಿಫಲನಾಗುವುದರಿಂದ ಅವನ ಬದುಕು ಬರುಬರುತ್ತಾ

ಬರಡಾಗಿ, ಆತನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವನ ಸಹಜೀವಿಗಳಿಗ
ಅಸಹನೀಯವಾಗಬಹುದು. ಮೇಲಾಗಿ ಅವನು ಲೋಕಕಂಟ
ನೆನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿದರ್ಶ
ಗಳಿಗೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಾಗಲ
ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದ್ವೇಷ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅದೆಷ
ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಬಾಳನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾ
ಕೊಂಡಿಲ್ಲ ! ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಅಂಥವರು ತಮ್ಮ ದ್ವೇಷಭಾವ
ಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ
ಹಸನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇತರರ ಬಾಳಿಗೂ ಬೆಳಕ
ತೋರಬಹುದಿತ್ತು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆಯೇ ಸಮಾಜಗಳೂ ಕೂಡ ತಮಗಾ
ಅನ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ವಿಫಲರಾಗಿರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳ
ಉಂಟು. ಒಂದು ಸಮಾಜದ ಜನ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಾಜ
ಜನರೊಂದಿಗೆ ತಲೆತಲಾಂತರಗಳವರೆಗೆ ಹೋರಾಡಿರುವುದಕ
ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಧರ್ಮಯುದ್ಧಗಳೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ
ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮತೀಯ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಕೃತ
ಗಳೂ ಸೂಕ್ತ ನಿದರ್ಶನಗಳು. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗ
'ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಮರಣೆ' ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೆಂಬುದು ನಿಜವಿರಬಹುದು
ಆದರೆ ಸೇಡಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಾಗ ಆ ಸ್ಮರಣೆ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯ
ಬಲ್ಲದೆಂಬುದೂ ನಿಜ. ಸೇಡಿನಿಂದಾಗುವ ದೌರ್ಜನ್ಯಕಾರೀ ಕೃತ
ಗಳು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮರೆಯಲಾಗದ ನೆನಪುಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರೇರಿ

ವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇತಿಹಾಸ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿತ ವಾಗಿರುವ ರಾಜವಂಶಗಳ ನಡುವಣ ದ್ವೇಷಭಾವ ತಲೆ ತಲಾಂತರಗಳವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆದಿರುವ ಯುದ್ಧಗಳಿಗೆ ಮೂಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಯುದ್ಧವು ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವುದಾದರೆ, ಜನಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತಿಸ್ಥಾಪನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮರ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತಹ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ನೆನಪು–ಮರೆವುಗಳೂ ಪ್ರಬಲ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು.

ವಿಪರೀತ ನೆನಪು–ಮರೆವುಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತ ವ್ಯಸ್ತತೆ ಕಾಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಮರೆಗುಳಿಗಳು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಲ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದರಂತೆಯೇ ವಿಪರೀತವೆನಿಸುವಂತಹ ನೆನಪುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವನ ಸಹಜೀವಿಗಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಬೇಸರ ತುಂಬುತ್ತವೆ. ವಿಕೃತ ನೆನಪು–ಮರೆವುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬದುಕಂತೂ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪು ಮತ್ತು ಮರೆವುಗಳು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು ಎಂದಮೇಲೆ, ಆ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಮಾನವನ ಇತಿಹಾಸದಾದ್ಯಂತ, ವೈಚಾರಿಕರು, ಅನುಭಾವಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕವಿಗಳು ತಮಗೆ ಹೊಳೆದ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ, ಅನುಭವ ನಿರೂಪಣೆ ಹಾಗೂ ಕವಿತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಹೇಳಿರುವ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ, ನೆನಪು ಮತ್ತು ಮರೆವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಘಟನೆಗಳ ನಿಯಮ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಾವು ವಿಜ್ಞಾನದ ಮರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪು ಮತ್ತು ಮರೆವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನಾಕಾರ್ಯ, ದೊರೆತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ರೂಪಗೊಂಡಿರುವ ತತ್ತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ಮನ ಸೆಳೆಯದಿರಲಾರವು.

೨. ನೆನಪು

'ನೆನಪು ಕಹಿಯಲ್ಲ'ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು 'ಸಿಹಿಯಲ್ಲ'ಎಂಬ ಮಾತೂ ನಿಜವಿರಬೇಕು. ಅವರವರ ಆಸೆ ಆಶೋತ್ತರಗಳು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಕಹಿ–ಸಿಹಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದೇ ನೆನಪು ಒಂದು ಸಲ 'ಕಹಿ' ಎನಿಸಿದರೆ, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ 'ಸಿಹಿ' ಎನಿಸಬಹುದು. ಸಿಹಿ ನೆನಪು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದರೆ, ಕಹಿನೆನಪು ಚಿತ್ತಪೀಡೆ ಎನಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೆನಪು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕು.ಬಹುಶಃ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆದಂತೆಯೇ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನವನ್ನೂ ಸೆಳೆದಿರುವುದು.

ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭ: ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಶತಮಾನದ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನೆನಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲ ಪುರುಷ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಬಿಂಗ್ ಹೌಸ್. ಶಾಬ್ದಿಕ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪುಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿರಂತನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಆತನಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮಾದರಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಈ ಶತಮಾನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೆನಪಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವೆನಿಸುವ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ನೆನಪೆಂದರೇನು ?: ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪರಿವೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ 'ನೆನಪು'. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಅಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪರಿವೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ 'ಮರೆವು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ನೆನಪು ಮತ್ತುಮರೆವುಗಳು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ, ಒಂದೇ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರದ ಎರಡು ವಿರುದ್ಧಾವಸ್ಥೆಗಳು ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಆ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವೇ 'ಸ್ಮೃತಿ'. ನೆನಪು ಮತ್ತು ಮರೆವುಗಳು ಸ್ಮೃತಿಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳೆಂದೂ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾವೇಶವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದರೆ ಕಲಿಕೆ, ಮನನ ಮತ್ತು ನೆನಪು (ಮರೆವು ನೆನಪಿನಲ್ಲೇ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಅಂದ ಮೇಲೆ ನೆನಪಿಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆದಿರಬೇಕು. ಅದರೂ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನನಗಳಿಗೂ ನೆನಪಿನ ನೆರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬುದೂ ನಾವು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನನಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಕಲಿಕೆಯು ಅರ್ಥವತ್ತಾದಾಗ, ಅದರ ಮನನವೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರರೂಪದ್ದಾಗುವುದರಿಂದ, ಉತ್ತಮ ನೆನಪಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳೂ ನೆನಪಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳನ್ನು ಮರೆವಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

೩. ನೆನಪಿನ ರೀತಿಗಳು

ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆ ರೀತಿಗಳೆಂದರೆ 'ಪುನಃ ಸ್ಮರಣೆ' ಮತ್ತು 'ಪ್ರತಿಬೋಧನೆ' ಅಥವಾ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವ ತಂತ್ರಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಸ್ಮರಣೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ತಂತ್ರವೆನಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಬೋಧನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷ ತಂತ್ರ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಕಲಿತಿರುವ ಹಾಡೊಂದನ್ನು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ನೇರವಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಪುನಃ ಸ್ಮರಣೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಆ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವುದು ಪ್ರತಿಬೋಧನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಮರಣೆಯು ಪ್ರತ್ಯಭಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಕಠಿಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬನ ಮುಖಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಠಿಣ ವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತನೇ ಎದುರು ನಿಂತಾಗ ಅಥವಾ ಆತನ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ನಾವು ಆತನನ್ನು ಗುರುತುಹಿಡಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾದ ಕಾರ್ಯ. ಈ

ರೀತಿಯು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ನಾವು ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಅನ್ವ
ಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿವರಗಳನ
ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಅಸಮರ್ಥರಾ
ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಇತರ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರ
ನಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅ
ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲೆವು.

ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ
ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿ
ವಾಗಿ ಜೀವನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದರ
ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾ
ಗಳು ನೆನಪಿನ ರೀತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆ
ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಜೀವ
ವ್ಯವಹಾರಗಳ ನೆನಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ಮತ
ಪ್ರತಿಬೋಧನೆಗಳ ಅನ್ವಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಕೆಲವು ನಿಯಮ
ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ: ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಯ ಸ್ವಭಾ
ಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮನೋ
ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಾಷಾವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂ
ದ್ದಾರೆ. ಅವೆಂದರೆ ಅರ್ಥಹೀನ ಉಚ್ಚಾರಾಂಶಗಳು, ಪದಗಳ
ವಾಕ್ಯಗಳು, ಪದ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಪದಗಳ ಪುನ
ಸ್ಮರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ, ಅರ್ಥಹೀನ ಉಚ್ಚಾರಾಂ

ಗಳ ಸ್ಮರಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಿಷಯಗಳ ಸ್ಮರಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ತತ್ತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅಪವ್ಯಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಹೀನವೆನಿಸುವ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಬ್ಬರನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಕಲಿತಾಗಲೂ, ಅವುಗಳ ಸ್ಮರಣೆ ಅತಿಕಠಿಣವೆನಿಸದಿರದು. ಪದವಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರನ ದುರಂತ ನಾಟಕವೊಂದನ್ನು ಓದಿ ವಿಮರ್ಶಿಸ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಹಲವರಿಗೆ ಅದು ಅರ್ಥಹೀನವೆನಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಓದಿದರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯಗಳ ಅಪವ್ಯಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ವಿಧಾನವು 'ಪುನರಪಿ' ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಯೋಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ತಥ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಟಕ ೧ : ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ವಿಧಾನದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ತಥ್ಯಾಂಶಗಳು

ಓದಲು ಮತ್ತು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳೆದ ಸಮಯದ ಪ್ರಮಾಣ	ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳು: ೧೬ ಅರ್ಥಹೀನ ಉಚ್ಚಾರಾಂಶಗಳು (ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದ ಶೇಕಡ ಅಂಶಗಳು)		ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳು: ೫ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳು ೧೭೦ ಪದಗಳು (ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದ ಶೇ. ಅಂಶಗಳು)	
	ತಕ್ಷಣ	೪ ಗಂಟೆಗಳ ಅನಂತರ	ತಕ್ಷಣ	೪ ಗಂ. ಅನಂತರ
ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯವನ್ನು ಓದಲು ಕಳೆದಾಗ	35	15	35	16
$\frac{1}{5}$ ರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳೆದಾಗ	50	26	37	19
$\frac{2}{5}$ ರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳೆದಾಗ	54	28	41	25
$\frac{3}{5}$ ರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳೆದಾಗ	57	37	42	26
$\frac{4}{5}$ ರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳೆದಾಗ	74	48	42	26

ಯಾವುದೇ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಗೊತ್ತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಿಳಿಪಾಠದಂತೆ ಹಲವು ಸಲ ಬರೀ ಓದುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಓದಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳೆದಾಗ ಮನನವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನೆನಪು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮೇಲಿನ ತಥ್ಯಾಂಶಗಳಿಂದ ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೇವಲ 'ಪುನರಪಿ' ವಿಧಾನಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಯ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ಆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪಾಠಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾದರೆ ತಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿನ ಅಪವ್ಯಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಾವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವು ಪುನರ್ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಈ ಎರಡೂ ಗುಣಗಳೂ ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ :

ಈ ಕೆಳಗೆ 'ಅ' ಮತ್ತು 'ಬ' ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. 'ಅ' ಪದಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ 'ಬ' ಪದಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪುನರಪಿ (ಬರೀ ಓದುವ) ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಕಲಿಯಿರಿ. ಕಲಿಯಲು ಇರುವ ಸಮಯ ಒಂದೊಂದು ಪಟ್ಟಿಗೂ ೩ ನಿಮಿಷಗಳು.

'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಮೊದಲು ಪದಗಳ
ನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದಿ, ಆನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದಾದಮೇಲೊಂದ
ರಂತೆ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಬಾರದ
ಪದವನ್ನು ಪುನಃ ಓದಿ, ಆನಂತರ ಮುಂದಿನ ಪದವನ್ನು
ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕೊಟ್ಟಿ
ರುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ
ವರೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಣಿತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ.
ಆದಾದ ಮೇಲೆ 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯ ಪದಗಳನ್ನು ನೆನಪಿ
ನೆರವಿನಿಂದ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು
ಪದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೀರೆಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಪದಗಳನ್ನು ಮೊದ
ಲಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಹಲವು ಸಲ, ಅಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ
ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಓದಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಓದಿನ
ಆನಂತರ ೧೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವಿರಾಮ ಕೊಡಿ. ಎರಡ
ನಿಮಿಷಗಳ ಆನಂತರ, ಒಂದು ನಿಮಿಷವನ್ನು ಯಾವು
ದಾದರೂ ಗಣಿತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಕಳೆಯಿರಿ
ಆದಾದಮೇಲೆ 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯ ಪದಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನ ನೆರವಿ
ನಿಂದ ಬರೆಯಿರಿ. ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಪದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ
ಬರೆದಿದ್ದೀರೆಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯ ಪದಗಳನ್ನು 'ಬ' ಪದಪಟ್ಟಿಯ ಪದಗ
ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬರೆದಿದ್ದೀರಾ ?

'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯ ಪದಗಳನ್ನು 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯ ಪದಗಳಿಗಿಂ
ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೀರಾ ?

ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪುನಸ್ಮರಣೆ ವಿಧಾನವು ಪುನರಪಿ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲವೇ ?

ಇಪ್ಪತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಅನಂತರ ನೀವು ಕಲಿತ ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯ ಪದಗಳು 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯ ಪದಗಳಿಗಿಂತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಯು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ನೆನಪಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ

ಕೋಷ್ಟಕ : ೨ ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಪುನರಪಿ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಪದಪಟ್ಟಿಗಳು.

'ಅ' ಪದಪಟ್ಟಿ		'ಬ' ಪದಪಟ್ಟಿ	
ಡಂಗುರ	ತುತ್ತೂರಿ	ಮೊಸರು	ಆಕಾಶ
ಬಂಗಾರ	ಕೊಳಚೆ	ಹಳದಿ	ಹೆಸರು
ಅಕಳು	ಖರ್ಜೂರ	ವಿಕಾಸ	ಕಲಿಕೆ
ಒನಕೆ	ಮದುವೆ	ಮುದುಕ	ಮಕ್ಕಳು
ದರ್ಶನ	ಗೋಡಂಬಿ	ಕೊಳಲು	ಪ್ರಯತ್ನ
ಪಟೇಲ	ಪ್ರಯೋಗ	ಸಕ್ಕರೆ	ಆಸಕ್ತಿ
ಮಾವುತ	ಸಾಸಿವೆ	ಗ್ರಹಣ	ಮಹತ್ವ
ಗೋಪುರ	ಬೋಧನೆ	ತೊಟ್ಟಿಲು	ಕೆಲವು
ಜೋಗುಳ	ಗಣನೆ	ಸೊಂಡಿಲು	ವಿಧಾನ
ನೆನಪು	ಪರೀಕ್ಷೆ	ವಿರೋಧ	ಪ್ರೇರಣೆ

೪. 'ಪ್ರತಿಬೋಧನೆ'ಯ ಅಧ್ಯಯನ

ಪ್ರತಿಬೋಧನೆಯು ಪುನಃ ಸ್ಮರಣೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲ ವಾದ ವಿಧಾನ. ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಲುಕದ ಅನುಭ ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಾಯೋಗಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಳಸಿರುವ ವಸ್ತುವಿಷ ಗಳಲ್ಲಿ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳು, ಪದಪಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಥ ವಸ್ತುಗಳ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವು. ಸಾಮಾ ವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿ (ಉದಾ : ಒಂದು ನಿಮಿಷ) ಯ ವರೆ ತೋರಿಸಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಅನಂತರ (ಉದಾ : ೧೦ ರಿಂದ ೨ ಸೆಕೆಂಡುಗಳು) ಮೊದಲು ನೋಡಿದ ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರಗಳನ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊಸ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ತೋರಿಸಲಾಗ ತ್ತದೆ. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರು ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಮೊದಲು ನೋಡಿದ್ದ ಛಾಯಾ ಚಿ ಗಳ ಮನೋಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಇತರ ಛಾಯ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಂಡಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತು ಹಿ

ಯಲು ಆತನು ಸಮರ್ಥನಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ :

ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಗಿಂತ, ಪ್ರತಿಬೋಧನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾದ ನೆನಪಿನ ವಿಧಾನವೆಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮನಗಾಣಲು ನೀವೇ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದು.

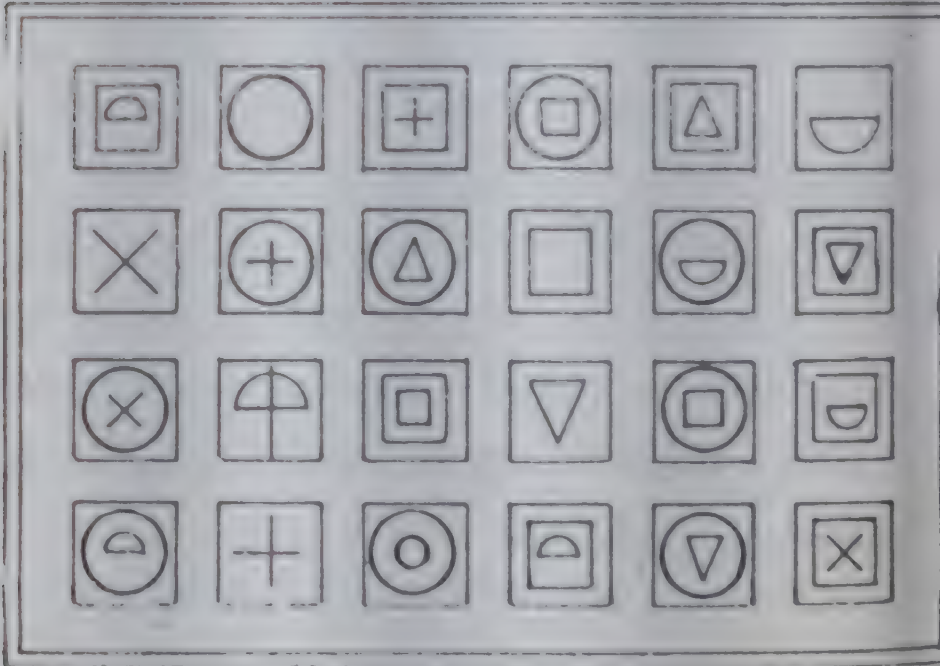
ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ನೀವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ, ಮೊದಲು ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಗಳವರೆಗೆ 'ಅ' ಸಮೂಹದಲ್ಲಿರುವ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಅನಂತರ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಣಿತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲಿ. ಅದಾದ ಮೇಲೆ, ಅವನು ನೋಡಿದ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನ ನೆರವಿಂದ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಎಷ್ಟು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಮುಂದೆ 'ಬ' ಸಮೂಹದಲ್ಲಿರುವ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಆ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ 'ಅ' ಸಮೂಹದ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳಿ. ಅವನು ಎಷ್ಟು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಅವನು ಗುರುತುಹಿಡಿದ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ನೆನಪಿನಿಂದ ಬರೆದ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ

ದೆಯೇ ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬೋಧನೆಯು ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಗ
ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ನೆನಪಿನ ತಂತ್ರವೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತ
ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬೋಧನೆ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕ
ರೇಖಾಚಿತ್ರ ಸಮೂಹಗಳು. ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳ 'ಅ' ಸಮೂ



ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳ 'ಬ' ಸಮೂಹ



ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಗಿಂತ ಪ್ರತಿಬೋಧನೆ ತಂತ್ರವು ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲದೆಂಬುದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಪ್ರಬಂಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಉತ್ತರಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿದ್ಯಾಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುವರಣ, ಸರಿಜೋಡಣೆಯಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬೋಧನೆ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಯು ಪಡೆದಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಈ ತಂತ್ರ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹಲವು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಂಡಾಗ, ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲೆವು.

ವಿಕೃತ ನೆನಪು : ವಾಸ್ತವಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ನೆನಪು ಎಂದೆಂದೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಆದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಸುಗಮವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಯೂ ನೆರವೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ,

ನಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳು ವಿಪರೀತ ಅಥವಾ ವಿಕೃತ ರೂಪ ತಾಳ
ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ
ಜ್ವರದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಾಳಲಾರದೆ ರೋಗಿಯು ಪ್ರಲಾ
ವಾಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ನೆನಪುಗಳು ಬಂಧು ಬಾಂಧ
ಆತಂಕವನ್ನು ಮೂಡಿಸದಿರವು. ಮದಿರೆಯ ಪ್ರಭಾವ
ಹೊರಬೀಳುವ ನೆನಪುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುಪ್ತಚೇತನ
ಕುಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಬಹುದು. ವಿಚ್ಛಿದ್ರ ಮ
ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾ
ವರ್ತನೆಗಳು ಆತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಸುಳಿ
ನೆನಪಿನ ಕುರುಹುಗಳು. ಅಂತಹ ವಿಪರೀತ ಹಾಗೂ ವಿಕೃತ ನ
ಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಂಜಸ ನೆನಪು–ಮರೆವುಗ
ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಮರೆವು

ಮರೆವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವೂ ಹೌದು. ತಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಶಃ ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರ್ಯ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಿತಕರ ಅನುಭವಗಳ ನೆನಪು ನಮಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವಗಳ ನೆನಪು ನಮಗೆ ಸಂಕಟಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಿಷ್ಟ ಅನುಭವಗಳ ಮರೆವು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಅನಿಷ್ಟ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಮೀರಿ ಅಂತಹ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯು ಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವೆನಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಅನು ಭವಗಳನ್ನೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದುಸ್ತರ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಮರೆಯುವ ಹಾಗೂ ಅನಿಷ್ಟವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯ ತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ನೆನಪು–ಮರೆವುಗಳೆರಡೂ ನಮ್ಮ ಸುಖ–ದುಃಖಾನುಭವಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ: ಮರೆವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬಹು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ವರ್ಣನೆಗಳು ನಮಗೆ ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯು

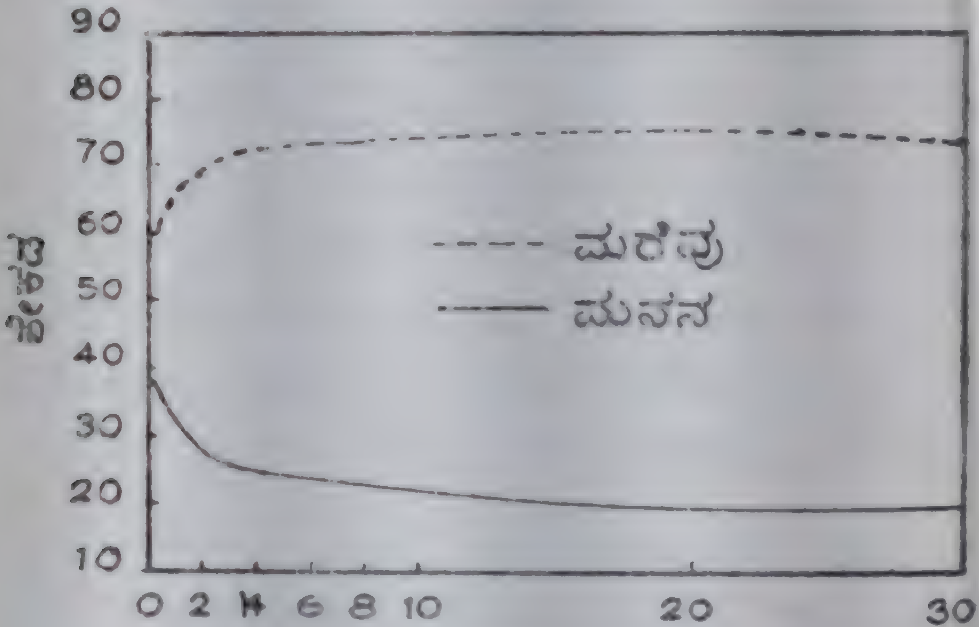
ತ್ರವೆ. ಶ್ರೀ ರಾಮಾಯಣ ದರ್ಶನಂ ಮಹಾಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ವಣಿ
ವಾಗಿರುವ ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚು ವಾಸ್ತವವೆನಿಸದಿರದು. ಶ್ರ
ಕುಮಾರನನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಕೊಂದರೂ ನರಹತ್ಯೆಯ ದೋ
ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಮುನಿಶಾಪದ ಪ್ರಹಾರ ಈ ಎರಡು ಮನೆ
ಘಾತಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ದಶರಥ ದಾರುಣ ಯಾತನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾ
ಆಗ ಆತನನ್ನು ತೀವ್ರತರ ಮನೋಯಾತನೆಯಿಂದ ಪಾ
ಮಾಡಲು ನಿರೋಧ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅನುಭವವನ್ನೇ ಸು
ಚೇತನದ ತಳಾತಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮರೆವಿನಿ
ದಶರಥನ ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮನೋಘಾತವಾಗ
ವರೆಗೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. "ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಶಾಕುಂತಲಾ" ನಾ
ದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುವ ದುಷ್ಯಂತನ ಮರೆವು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಸ್ಮ
ರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೂರ್ವಾಸನ ಶಾಪವೇ ಆ ಮರೆ
ಕಾರಣವೆಂದು ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆಧು
ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ಶಕುಂ
ಯನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ದುಷ್ಯಂತನ ಸುಪ್ತಚೇತನದ ಇ
ಯಾಗಿದ್ದಿತೇ ? ಎಂಬ ಶಂಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂ
ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ.

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ: ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾ
ವರೂ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮರೆವಿಗೆ ವಶರಾಗುವು
ಸಹಜವೆಂದು ಮೇಲೆಯೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಫ್ರಾಯ್ಡ್
ಹೇಳುವಂತಹ ದಿನನಿತ್ಯದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯ
ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪೆನ್ನು, ಬೀ

ಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದು, ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮುಖಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಮರೆಯುವುದು, ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಮರೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ, ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುವುದುಂಟು. ಮರೆಗುಳಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಗೆನುಡಿ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಇಂದು ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮೇಲಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಹಾಗೂ ವಿಕೃತ ಮರೆವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಮನೋರೋಗಿಗಳೆನಿಸಿ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಗಳಿಗೇ ಎರವಾಗಬಹುದು. ಮರೆವು ಇಂತಹ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸಂಗತಿಯಾದರೆ ಅದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮರೆವಿನ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಾಗ ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಮರೆಯಲು ನಾವು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮಗೆ ಆತ್ಮೀಯರಾದವರು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆಯುವುದು. ಹಾಗೆ ಮರೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದಾಗ ನಾವು ಅತೀವ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ಮರೆಯಲೆತ್ನಿಸಿದಷ್ಟೂ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳ ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ

ಏನೋ "ನೀವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನು ಮ ಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಮರೆವಿನ ಮತ್ತೊಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಹಲವು ವಿಷ ಗಳು ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ನಾವು ಯಾ ದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹುಭಾ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಸ್ಮೃತಿಪಟಲದಿಂದ ಮರೆಯಾಗ ತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದ



೪. ಅರ್ಥಹೀನ ಉಚ್ಚಾರಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪಡೆದ ಮನನ ಮತ್ತು ಮರೆವು ವಕ್ರರೇಖೆಗಳು

ಕಲಿತ ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಕಡ ೬೦ರಷ್ಟು ವಿಷಯ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಮುಂದಿನ ೩–೪ ದಿನಗಳ ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳ ವುದನ್ನು ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು : ನಾವೇಕೆ ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸರಳ ಉತ್ತರ ಸಿಗದು. ನಮ್ಮ ಮರೆವಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಈ ಕಾರಣಗಳು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬಹುದು.

ದುರ್ಬಲ ಸ್ಮೃತಿ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು : ಯಾವುದೇ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಕಲಿಕೆ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ, ಮೂಲ ಸ್ಮೃತಿ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಾದ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಕಲಿಕೆ, ಮನನ ಮತ್ತು ನೆನಪುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ದೋಷಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಮರೆವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಕಲಿಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುದ್ರಿತವಾದಾಗ ಮರೆವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರದ ಕಾರಣ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರೆತು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಪರಿಚಿತರೊಬ್ಬರ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಪರಿಚಯವಾದಾಗ, ಆ ಪರಿಚಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಅನುಭವ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಬಹು ಬೇಗ ಮಾಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮರೆಯಲು ಇದೂ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಮೂಲಭೂತ ಅನುಭವ ನಮ್ಮ ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಿದ್ದ ವಿಚಲಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆ ಲಾರವು. ಅಂತೆಯೇ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುತ್ತೇ ಎಂಬುದೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ. ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದ ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಗಿಂತ ಪ್ರತಿಬೋಧನೆಯು ನಮಗೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಒಟ್ಟಿನ ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂಲಸತ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಾವು ಮರೆಯುವುದುಂಟ ಅಂತಹ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕ್ಷಯ: ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಳಸದಿ ವುದರಿಂದ, ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕ್ಷಯಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ನಾ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮರೆವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದ ಒಂದು ವಾದ. ಈ ವಾದ ಸಮರ್ಥನೆಗೆ ನಿದರ್ಶನಗಳನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರ ಕುರು ನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತಾನು ಕಂಡ ಅನುಭವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆತ ಬರಬರುತ್ತಾ ಹುಟ್ಟು ಕುರುಡನಂತೆ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗ ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ನಾಶವೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಕೆಲವ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಸಾಧಾರಿತವಾದುದ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಉದ

ಪರಣೆಗೆ ಮಿದುಳಿನ ದೃಶ್ಯಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಿದ್ಯುಪ್ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ನೋಟಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವುದು ಪೆನ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಮೋಹನೆ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಅತಿಸುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅನುಭವಗಳೂ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಅನುಭವಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಬಲ ಪುರಾವೆ ಎಂದರೆ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚಿಕ್ಕಂದಿನ ನೆನಪುಗಳ ಮರುಕಳಿಕೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಸರಳ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವ ಮುದುಕರು, ತಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಸತ್ಯ. ಇದರಂತೆಯೇ ಜ್ವರಪ್ರಲಾಪವೂ ಕೂಡ ಸ್ಮೃತಿನಾಶ ವಾದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಪುರಾವೆ.

ಅಡೆತಡೆಗಳು : ಅನುಭವದ ಮನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಮರೆವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆನಿಸಿವೆ. ಅಂದರೆ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ನೆನಪುಗಳ ನಡುವಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿತಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನುಭವ ಪಡೆದಾಗ. ಮರುಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದರೆ, ಆ ಹಿಂದಿನ ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಅನುಭವದ ಮನನ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹಾಗಾದಾಗ ಕಲಿತ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಪಡೆದ ಅನುಭ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗುವುದರಿಂ
ಅದು ನಮ್ಮ ಸ್ಮೃತಿ ಪಟಲದಿಂದ ಸಾಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗು
ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಪುನಸ್ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅಡೆತಡೆಗಳುಂಟಾ
ತ್ತವೆ. ಅವು: ಪೂರ್ವವರ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರವರ್ತಿ
ಅವರೋಧಗಳು. ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ಅನುಭವ ಅಥವಾ
ಕಲಿಕೆಯು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದ ಅಥವಾ ಕಲಿಕೆಯ ಪುನ
ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಮಾಡಿದಾಗ ಪೂರ್ವವರ್ತಿ ಅವರೋಧವೆನಿ
ತ್ತದೆ. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಕಲಿಕೆಯ
ಪ್ರಸಕ್ತ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಕಲಿಕೆಯ ಪುನಸ್ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ
ಯುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಉತ್ತರವರ್ತಿ ಅವರೋಧವೆನಿಸುತ್ತ
ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅವರೋಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದು, ಗಮನಾರ್ಹ ಮಾಹಿ
ಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿ
ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ಪೂರ್ವವರ್ತಿ ಅವರೋಧ: ೧೯೩೧ರಲ್ಲಿ ಹೌಲಪ
ಎಂಬಾತ ೧೦೦೦ ಮಂದಿ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇ
ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದ. ಅವನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸ
ಬೇರೆ ಸಮೂಹಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಯಂತ್ರಿ
ಸಮೂಹ, ಉಳಿದೆರಡು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಮೂಹಗಳು.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಮೂಹಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸಲಾಯಿತು. ೧ನೇ ಕಲಿಕೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ೨ನೇ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಸಮೂಹವು, ೧ನೇ ಕಲಿಕೆ ಮುಗಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ೨ನೇ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಪಡೆದ ಸರಾಸರಿ ಮರೆವಿನ ಪ್ರಾಪ್ತಾಂಕಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಮೂಹ :೧೨೧; ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಮೂಹ–೫೦ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಮೂಹ–೬೯. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ನಿರ್ಣಯಗಳು

- ಪೂರ್ವವರ್ತಿ ಅವರೋಧದಿಂದ ಮನಸಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮರೆವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಯು ಹಿಂದಿನ ಕಲಿಕೆಯ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಪೂರ್ವವರ್ತಿ ಅವರೋಧದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು.
- ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಅನಂತರದ ಕಲಿಕೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮ್ಯ ಇದ್ದಷ್ಟೂ, ಪೂರ್ವವರ್ತಿ ಅವರೋಧದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಎರಡು ಅರ್ಥಹೀನ ಉಚ್ಚಾರಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅವರೋಧದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಕಲಿಕೆಯ ವಿಷಯಗಳು ಒಂದು ಪದಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕವನ ಇದ್ದರೆ, ಈ ಅವರೋಧದ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಬಿದ್ದ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಒಂದು ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಕಲಿಕೆ

ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ, ಅದರ ಪುನನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ವ
ಕಾಲಾವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ
ಬೇಕು ಎಂಬುದು.

ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ :

ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೂ ಪುನಃ ಸ್ಮರಣೆ ಪ್ರಯೋಗ
(ಪುಟ. ೧೩) ಬಳಸಲಾದ 'ಅ' ಮತ್ತು 'ಬ'ಪದಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನೇ ಬ
ಬಹುದು. ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ
ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೊದಲು 'ಅ' ಪದಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ
೨ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓದಲಿ. ಅನಂತರ ಒಂದು ನಿಮಿ
ಆತನು ಯಾವುದಾದರೂ ಗಣಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸ
ಮುಂದೆ, ಆತನು ಪದಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಓದಿದ್ದ ಪ
ಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರೆಯಲಿ (ಅನುಕ್ರಮವಾ
ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವನಿಚ್ಛೆ ಬಂದ ಕ್ರ
ದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಿ).

ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಅನಂತರ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು 'ಬ
ಪದಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕಲಿಯ
ಮುಂದೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಆತನು ಯಾವುದಾದರ
ಗಣಿತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲಿ ಅನಂತರ. ಆತನು 'ಅ
ಪದಪಟ್ಟಿಯ ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೆನಪಿನಿಂ
ಬರೆಯಲಿ.

ಎರಡನೇ ಸಲ ಬರೆದ ಪದಗಳು ಮೊದಲನೇ ಸಲ ಬರೆದ ಪದಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಇವೆಯೇ ?

ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸಿದ್ಧಾಂತ ವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ಸರಿಜೋಡಿ ಸಮೂಹಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮರೆವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಇತರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದ ಸರಳ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು :

ಸಮೂಹಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತಗಳು		
	೧	೨	೩
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಮೂಹ	‘ಅ’ ಪದಪಟ್ಟಿಯ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ	‘ಬ’ ಪದಪಟ್ಟಿಯ ಕಲಿಕೆ	‘ಅ’ ಪದಪಟ್ಟಿಯ ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ
ನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಮೂಹ	‘ಅ’ ಪದಪಟ್ಟಿಯ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ	ವಿರಾಮಾವಧಿ	‘ಅ’ ಪದಪಟ್ಟಿಯ ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ

ಉತ್ತರವರ್ತೀ ಅವರೋಧ : ಹಿಂದಿನ ಕಲಿಕೆ ಮುಂದಿ
ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು
ಹಿಂದೆಯೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನುಭವಸ್ಥ ಪ್ರಯೋಗಾ
ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗಲೂ, ಈ ಪ್ರಭಾವವಿರುವುದು ಕಂಡು
ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಕಲಿಕೆಯ ವಿಷಯ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ
ವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಉತ್ತರವರ್ತೀ ಅವರೋಧದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆ
ಅವಶ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ (ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದಲೂ
ರೀತಿಯ ಅವರೋಧದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎರಡು ರೀತಿಯ
ಅವರೋಧಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಎಷ್ಟು ಮತ್ತು ಅದು ಎಂತ
ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಡು
ಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳ ಮರೆವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾ
ತಡೆಯಬಹುದು.

ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆ : ಮರೆವಿಗೆ ನಾನಾರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರೇರ
ಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂಬಿಕೆ, ಮನೋಭಾ
ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳು ಕಲಿತ ವಿಷಯದ ಮನನಕ್ರಿಯೆ
ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರ ಮೂಲ
ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮ ನಮ
ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ
ಪದೇ ಓದಿದರೂ ಮರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅ
ರೀತಿ, ನಾವು ಇಷ್ಟ ಪಡದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತರೂ ಬೇ

ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳೂ ಕೂಡ ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಮರೆವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಯ್ಕೆ. ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಅಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನವಾಗಿರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರು ತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಲ್ಲಿ, ಮರೆವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಕೊಡುವ ವಿವರಣೆ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಂತರಂಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಪರಿ ಶೀಲನೆ ಅಗತ್ಯ.

ಇಚ್ಛಿತ ಮರೆವು: ನಮಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ, ಸ್ಮೃತಿ ಪಟಲದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉದಾ ಹರಣೆ ಎಂದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ಮರುದಿನವೇ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳು, ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇಂಥಹ ಮರೆವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಗೊಂದಲ ಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಥಹ ಮರೆವುಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗ ತೊಡಗಿದಾಗ ಮತ್ತಲು

ಹೋಗಿ ಮೂರು ಗಂಟಿಕ್ಕಿದಂತಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂ
ಯಾವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ
ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಲು ಜಟಿಲ ಸಮಸ
ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕಗಳ ನೆರವು ಅಗತ

ಮೇಲಿನ ವಿಚಾರವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮರೆವಿಗೆ ಸಂಬಂ
ಸಿದ್ದು. ಆದರೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಎಷ್ಟೋ ತೀವ್ರತ
ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ
ಸುಪ್ತಚೇತನದ 'ನಿರೋಧ' ತಂತ್ರವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ
ವೆಂಬುದು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ನಮ್ಮನ
ಎಷ್ಟೋ ಮನೋಯಾತನೆಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಲು ಸು
ಚೇತನವು 'ಮರೆವು' ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆ
ಅಂತಹ ತಂತ್ರವೂ ವಿಪರೀತವಾದಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನೋ
ವಿಕಾರಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲ
ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮರೆಯದಿದ್ದರೇ ಒಳಿತೆಂದು ಕಾಣುತ್ತ
ಅಂತಹ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸು
ಚೈತನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿರಬೇಕಷ್ಟೆ. 'ಜನನಾಘಾತ'ದಂತಹ ಮನೋ
ಘಾತಗಳು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಮರೆವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆ
ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಒದಗುವ ತೀವ್ರತರ ಭಾವಾಘಾತಗಳು ವ್ಯ
ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ವಿಕೃತ ಮರೆವು : ಮರೆವು ವಿಕೃತವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತ
ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗಿ ಪ

ಬಾರದ ಬವಣೆ ಪಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ತನಗೂ ತನ್ನವರಿಗೂ ಎರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೀತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಭಾವಾ ಘಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ರಾಮನಂತಹ ಧೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ವಿಸ್ಮೃತಿಯ ತಳಾತಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ನಾವು ತಲ್ಲಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋರೋಗಗಳಲ್ಲಿ: ಅನೇಕ ಮನೋಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆವೇ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ವಿಸ್ಮೃತಿ' 'ಪಲಾಯನ', 'ದ್ವಿಮುಖ', 'ಬಹುಮುಖ' ಹಾಗೂ ನಿದ್ರಾ ಸಂಚಾರ' ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮರೆವು ಮನೆಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಸ್ಮೃತಿ ರೋಗಿಯು ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ, ಆತನಿಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿಸ್ಮೃತಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಅಹಿತ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವ ಇಚ್ಛೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ತಿರೋಗತಿ' ವಿಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಭಾವಘಾತಾತ್ಮಕ ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಘಟನೆ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ರೋಗಿಯು ಮರೆಯಬಹುದು. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ 'ಪುರೋಗತಿ' ವಿಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ಅನುಭವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅನಂತರದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಡೆವ ಘಟನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ರೋಗಿಯು ಮರೆಯಬಹುದು. ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಅನು

ಭವಗಳೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿದ್ದರೂ, ಆ ಘಟನೆಯ ಸಮಯದ ವಾಗ
ಪ್ರಸಕ್ತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾರ.

ಪಲಾಯನ ರೋಗಿಯು, ತನಗೆ ಜೀವಿತವು ಅತಿ ಅಸ
ನೀಯವೆನಿಸಿದಾಗ, ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತ
ದ್ದಿಡೆಯಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಸುಪ್ತಚೇತನ
ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಆತನು ತನ್ನತನವನ್ನು ತನ್ನವರನ್ನು, ಮರೆ
ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಲೆದಾಡಿ ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮ
ಮನೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೊಸಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಸೈನಿಕನೊಬ್ಬನು ಯುದ್ಧದಿಂದ ವಾಪಸಾದ ಅನಂತರ ತ
ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಸೈನಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ
ವಾಗಿ ಮರೆತ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೂ
ಗುರುತಿಸಲು ವಿಫಲನಾದ. ಆದರೆ, ತಾನು ಬರುವ
ಮೆಚ್ಚಿ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದ ಸುಂದರ ತರುಣಿಯ ನೆನಪು ಅವನಿ
ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು.

ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ತೀವ್ರ ವಿರೋಧದಿಂದಾಗಿ, ತಾನ
ಮೆಚ್ಚಿದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ
ವೆನಿಸಿದಾಗ, ತೀವ್ರ ಮನಃಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ತರುಣ
ನೊಬ್ಬ, ಪಲಾಯನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಗೊತ್ತು ಗು
ಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾಡುಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದುದು ಸತ
ಕಥೆ. ಅವನ ಪ್ರೇಯಸಿ ಅವನನ್ನು ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಅರ
ತಂದು ಸೂಕ್ತ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾಯಿತು.

ವಿಕೃತ ಮರೆವಿಗೆ ಮನೋಬೇನೆ ಜನ್ಯ ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಕ್ತ ನಿದರ್ಶನ. ಅಂತಹ ನಿದ್ದೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ಬಾಂಬ್ ದಾಳಿಯಾಗುವಾಗಲೇ ಕೆಲವು ಸೈನಿಕರು ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುವುದು ಮುಂತಾದವು ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ನಿದರ್ಶನಗಳು :

ಒಬ್ಬಾತ, ದಂತವೈದ್ಯನು ತನ್ನ ಹಲ್ಲು ಕೀಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಆ ವೈದ್ಯನ ತೋಳುಗಳಲ್ಲೇ ನಿದ್ರಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗ ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ವಿರೋಧದಿಂದ ಒಬ್ಬ ತರುಣಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದ ತರುಣನೊಬ್ಬ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಆ ಘಟನೆಯಿಂದ ತೀವ್ರ ಭಾವಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಆ ತರುಣಿ ೨೨ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗ ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಬಹುಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮರೆವಿನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ನೋಡುವವರಿಗೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ. ಆದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಯಾತನಾಮಯವು.

ಈವಲಿನ್ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬಹುಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಾವ್ಯಕ್ತಿಶಾಲಿ ತರುಣಿ. ಈಕೆಯ ಮೂರು ಮುಖಗಳೆಂದರೆ ಈವ್‌ವೈಟ್, ಈವ್‌ಬ್ಲಾಕ್ ಮತ್ತು ಜೇನ್. ಈವಳ ಮೂರು ಮುಖಗಳು ಎಂಬ ಕಥೆ

ಚಲನ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕವೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಈ ರೋಗಿಯ ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿ ಕಥೆಯ ಕೆಲವು ವಿವ ಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಪಸಾಮಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ನಿದ್ರಾಸಂಚಾರಿಗಳ ಮರೆವು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಯಿಂದೆದ್ದು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಯಾವ ದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೋಟ ಭೀಕರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ

ಮೇಲೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾದಂತಹ ಮನೋಬೇನೆಗಳಿ ತುತ್ತಾದ ದುರಾದೃಷ್ಟ ಶಾಲಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸಂಘಟ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ರೋಗದ ಮೂಲ. ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಇತರ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಪರಿವೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಹ ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೇ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ವಿಕೃತಾಟ್ಟಹಾಸವನ್ನು ಮೆರೆಯು ವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಪವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣ.

ವಿಪರೀತ ಮನೋವಿಕೃತ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮರೆವು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ವಿಹರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ ವಿಚ್ಛಿದ್ರ ಮನೋರೋಗವು ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳ ಒಂದು ಸಮೂಹ. ಅದರಲ್ಲಿ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇಂತಹ ವಿಕೃತಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ದುರಾದೃಷ್ಟ ಶಾಲಿಗಳು, ಕ್ಷಣಿಕ ನೆನಪು–ಮರೆವುಗಳ ಜಟಿಲ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ದಾರುಣವಾದ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ಜೀವನದ ಹಲವು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿತಕರವೆನಿಸಿದರೂ, ಕೆಲವು ಅತಿದಾರುಣ ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಮರೆವು ಮುಂದೆ ಆತನಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ದುಃಖದಿಂದ ಅವು ಪಾರುಮಾಡಿದರೂ, ಸುಪ್ತ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ನೆಲಸುವ ಅಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದದೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಅವು ಇಲ್ಲವಾದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ಮರೆಯಾದಾಗ (ಉದಾ: ಹಗಲು ಗನಸು ಅಥವಾ ಕನಸು ಕಾಣುವಾಗ) ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದುರ್ಬಲ ವಾದಾಗ (ಉದಾ: ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದ್ದಾಗ), ಅಂತಹ ಮರೆತ ನೆನಪುಗಳು ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅಂತಹ ಮರೆವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಂದೆಂದೂ ಆತಂಕಕಾರಿಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನೋ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಲೆಂದು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾದ ತಂತ್ರವೇ ಮುಂದೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿದರೂ ಸತ್ಯ.

ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಅಳಿವು : ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳ ನಿಮಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅಳಿಸಿಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಆಕ ಸ್ಮಿಕಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗೆಂದು ಕೊಡಲಾಗುವ ವಿದ್ಯುದಾಘಾತಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ

ಆಗುವ ಕೆಡಕು, ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನೈದಾನಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳೆರಡರಿಂದಲೂ ದೊರೆತ ಪ್ರಮಾ ಗಳು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ ವಿದ್ಯುದ್ವಲನಾಘಾತ (E.C.T.) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ ತಾವು ಕಂಡಿದ್ದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಘಾ ತಾನುಭವವನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳಿಸುತ್ತದ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಬಯಲಾಗದ ಸತ್ಯ.

೩. **ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆ**: ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಮರೆವುಗಳಿಗೆ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೋ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ನಿತ್ಯಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅನ್ಯ ಮನಸ್ಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ಒಳಗಾಗುವವರೇ. ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಅದರ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಕ್ಕಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಲೋಕನಗಳಿಂದಲೂ, ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ನಗೆನುಡಿಗಳಿಂದಲೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮರೆಗುಳಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ನಗೆನುಡಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಮರೆಗುಳಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರುಗಳು. ಬಹುಶಃ ತಾವು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತರಾಗಿರುವುದೇ ಅವರ ಮರೆಗುಳಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಹೇಗಾದರೂ ಅಂಥವರ ಬಗೆಗಿನ ನಗೆನುಡಿಗಳು ವಿನೋದಾರ್ಥವೆಂದರೂ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ದೂರವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದು ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ತಾನು ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಛತ್ರಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತಾನು ಕೊಠಡಿಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ. ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನಿ,

ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಟಿಕೆಟ್ಟನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತಾನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ನೆನಪು ಹಾರಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ. ತನ್ನ ಕೊಠಡಿಗೆ ಬೀಗಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ತಕ್ಷಣ ಮರೆತು ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ.

ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ನಗೆನುಡಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಗತಿಗಳೂ ಮರೆಗುಳಿತನದ ಅನೇಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಮರೆವಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಮರೆವನ್ನೂ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಅನಂತರ ಸಮಂಜಸ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ ?

ನೆನಪುಗಳ ಶಾಶ್ವತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ವಿಷಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರ ವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮಾಸಿಹೋಗುತ್ತವ ಎಂಬುದು ಹುರುಳಿಲ್ಲದ ವಾದವೆಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿ ದ್ದೇವೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಗುವ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ನೆನಪು ಅಳಿಯು ವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಅನುಭವಗಳ ನೆನಪು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದು ವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮರ ಮಾಡಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ ನಾಶಮಾಡಲಾರವು. ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಚೋದ ಗಳನ್ನು (ವಿದ್ಯುದ್‌ಪ್ರೇರಣೆ, ಸಂಮೋಹನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ) ಬಳಸಿದಾಗ ಮರೆತಂತೆ ಕಾಣುವ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹೊರಸೆಳೆಯಬಹುದೆಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಮರೆಯಾದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ಪ್ರೇರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರ ಬಹುದೆಂದು ಪೆನ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಾಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಜಗತ್ತು ವಿಸ್ಮಿತವಾಯಿತು.

ದೃಶ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಪೆನ್‌ಫೀಲ್ಡನ ರೋಗಿಯು, ತಾನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಂಧುಗಳೊಡನೆ ತಾನು ನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕಂಡ ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ಕೇಳಿದ ಮಾತುಗಳು ವಾಸ್ತವ ಅನುಭವದಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದವು. ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿದಷ್ಟು ಕಾಲವು ಆ ಅನುಭವಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಅವು ಮಾಯವಾದವು.

ಸಂಮೋಹನೆಯ ಮೂಲಕವೂ, ಸುಪ್ತಚೇತನದ ಕಂದಕಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹೊರಸೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲನೇಕರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಹನವಾದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಹೆಚ್ಚು ನೆರವು ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪಿತೃವೆನಿಸಿರುವ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡನ ಹಿರಿಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಬ್ರಾಯರನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆನಾಓ ಒಬ್ಬಳು. ತೀವ್ರತರ ಮನೋಬೇನೆಯಿಂದ ಆಕೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಅಸಹ್ಯತೆ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ನೀರಿನ ಲೋಟವನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಸಮೀಪ ತಂದೊಡನೆಯೇ ಆಕೆ ತೀವ್ರತರ ಹೇಸಿಗೆಯಿಂದ ಆ ಲೋಟವನ್ನು ಎಸೆದು ಬಿಡು

ತ್ತಿದ್ದಳು.ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳ ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಕ್ತ ಸಂಯೋಜನಾ ತಂತ್ರ ದಿಂದ, ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅನುಭವದ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಳು ಸಮರ್ಥಳಾದಳು. ಆಗ ಆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮಾಯವಾಯಿತು. ತಾನು ಪರ ಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆನಾ ಓ. ಒಂದು ದಿನ ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಆ ಗೆಳತಿಯ ನಾಯಿ ತನ್ನ ಯಜಮಾನಿಯ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅಸಹ್ಯವೇದನೆ ಯುಂಟಾಯಿತು. ಆ ಅಸಹನೀಯ ಅನುಭವವೇ ನಿರೋಧಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಸುಪ್ತಚೇತನ ಸೇರಿತು. ಮುಂದೆ ಅವಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಳಾದಾಗ ಆ ಮರೆತ ಅನುಭವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ನೆನಪಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮುಂದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು : ನಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕು ? ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ತಂತ್ರಗಳಾವುವು ?

ನಾವು ಕಂಡು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಹಿತಕರವೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಅನುಭವ ಗಳನ್ನು ಮರೆಯದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಅಜ್ಜಮ್ಮನ ಪುರಾಣ ವಾಗಿ, ಮಲೆನಾಡಿನ ಜಡಿಮಳೆಯಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಂಕುಕವಿಸ

ಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ನೆನಪು ಮತ್ತು ಮರೆವು ಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಯ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯ, ಆಶಯ ಹಿತಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಗುವು ದಾದರೆ ಆತನ ಬಾಳಿನ ವ್ಯವಹಾರ ಸುಗಮವಾದೀತು. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನೆನಪಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲದು, ಅದು ಪ್ರಮುಖ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೌದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಗಳಿಗೇನೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನೆನಪಿನ ಉಗ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಲಿಯುವ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದರೆ. ಉಳಿದವು ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ:

* ತಾನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಮೇಲಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆತನು ಕಲಿಯ ಬೇಕು. ತಾನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯದ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತನು ತನ್ನ ಮನೋಬಿಂಬ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ, ಸಾದೃಶ್ಯವಿರುವ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ

ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕಲಿತ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದು ಆತನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

* ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ವ್ಯವಹಾರ ಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ಇದ್ದಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಆತನು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳ ಕಲಿಯುವಿಕೆ ಯಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಆಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ಮಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳು ನೆನಪಿನ ಉಗ್ರಾಣವನ್ನು ಸೇರಿ, ಬೇಕೆಂದಾಗ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಬಲ್ಲವು.

* ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿಷಯದ ವಿಸ್ತಾರ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಮ ರ್ಪಕವಾದ ಕಲಿಕಾತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುವ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು ಹೀಗಿವೆ : ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ವಿತರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಕಲಿತ ವಿಷಯದ ಮನನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಕಲಿತ ಅಥವಾ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆನಪುಗಳು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಹೆಚ್ಚು ನೆರವು ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಯ ವನ್ನು ಓದಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಿಷಯದ ಮನನಕ್ಕೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅಡೆತಡೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಅನುವರಿತು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದ ನೆನಪನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹದವರಿತು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ನೆನಪಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳ ಅನುಸರಣೆಯೂ ಕೂಡ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ, ಸಿಗುವ ಕಾಲಾವಕಾಶ, ನೆನಪನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆ, ವಿಷಯದ ಮಹತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗದು.



ಗ್ರಂಥಋಣ

Coleman, J. C. Abnormal Psychology and Modern Life (3rd ed)

D. B. Taraporevala Sons & Co.Bombay. 1969
Hilgard, Introduction to Psychology

Kisker, G. W. The Disorganized Personality New york Mc Graw, 1964.

Munn, N. L. Introduction to Psychology Boston. Houghton Mufflin, 1962.

ಧರಣೇಂದ್ರಯ್ಯ, ಎ. ಎಸ್., ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮೈಸೂರು; ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ೧೯೭೬.

ಧರಣೇಂದ್ರಯ್ಯ, ಎ. ಎಸ್., ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ; ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ (ಅನು) ಮೈಸೂರು : ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ೧೯೭೦.

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಟನೆಗಳು

೧. ಅಭಿರುಚಿಗಳು

—ಎ. ಎಸ್. ಧರಣೇಂದ್ರಯ್ಯ

೨. ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಅವರ ರಕ್ಷಣೆ

—ಎಚ್. ವ್ಹಿ. ನಾಗೇಶ

೩. ಕಲ್ಯಾಣ ರಾಜ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ

—ಆರ್. ವ್ಹಿ. ಹೊರಡಿ

೪. ಮಧುರ ಚೆನ್ನ : ಕವಿಕಾವ್ಯ ಪರಿಚಯ

—ಬಿ. ಆರ್. ನರೇಗಲ್

೫. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೃಹನಿರ್ಮಾಣ

—ಎಂ. ಎಸ್. ಹುಲ್ಲೊಳ್ಳಿ

೬. ಜೈನ ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ

ಕಲ್ಯಾಣ ಪ್ರಸಾದ ಹನಗುಂಡಿ

೭. ಬಾಲಲೀಲಾ ಮಹಾಂತ ಶಿವಯೋಗಿ

—ಎಸ್. ಎಸ್. ಭೂಸರಡ್ಡಿ

೮. ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನ ಕೃಷ್ಣ

—ಎನ್ಕೆ

೯. ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಸ್ವರೂಪ

—ಬಿ. ಕೆ. ಚಳಗೇರಿ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ